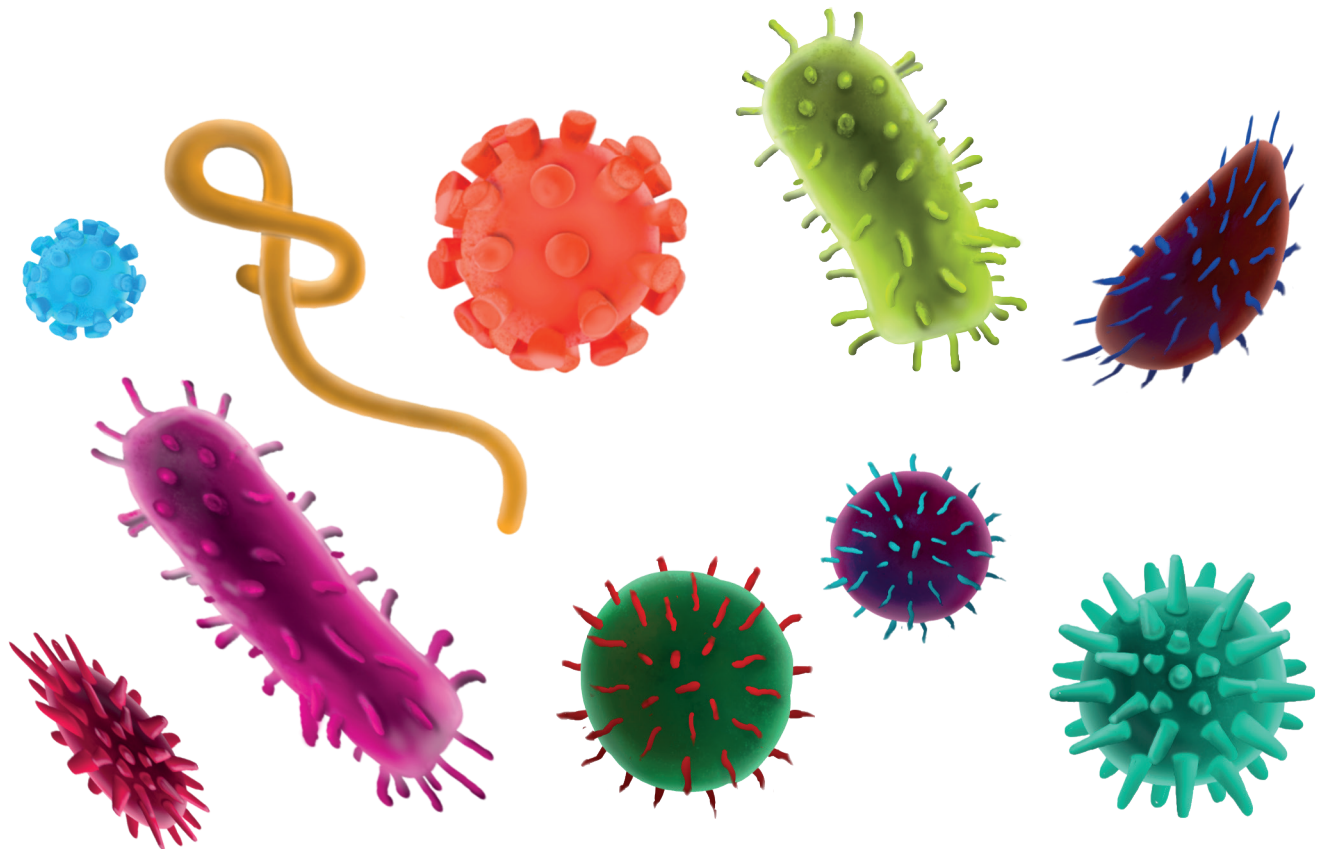


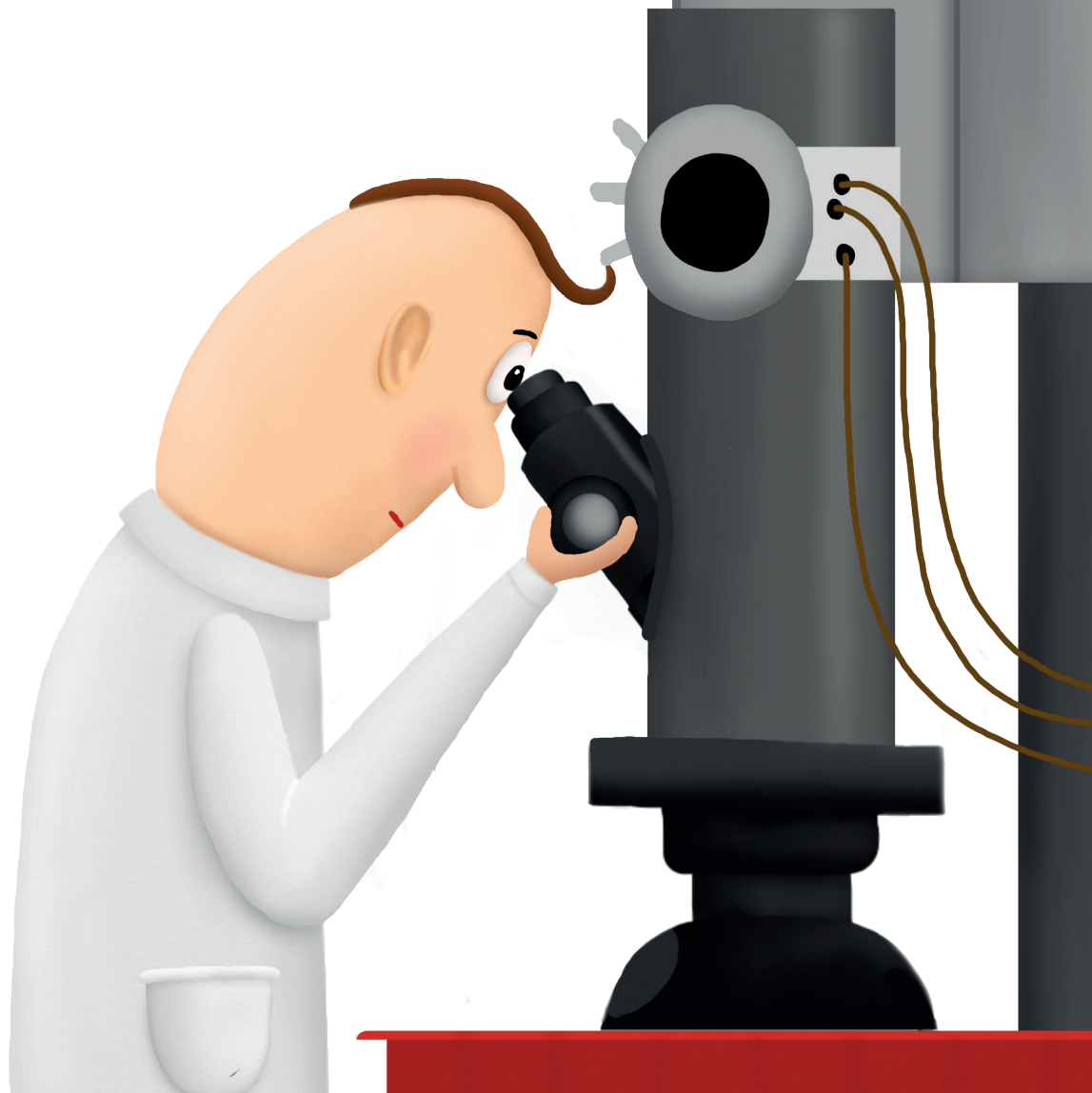
Masz  
te  
moc!

Na świecie aż roi się od wirusów. Stykamy się z nimi od wieków.  
Od wieków też mamy do czynienia z wywoływanymi przez wirusy epidemiami.  
Dzisiejsza sytuacja nie jest więc niczym nowym.

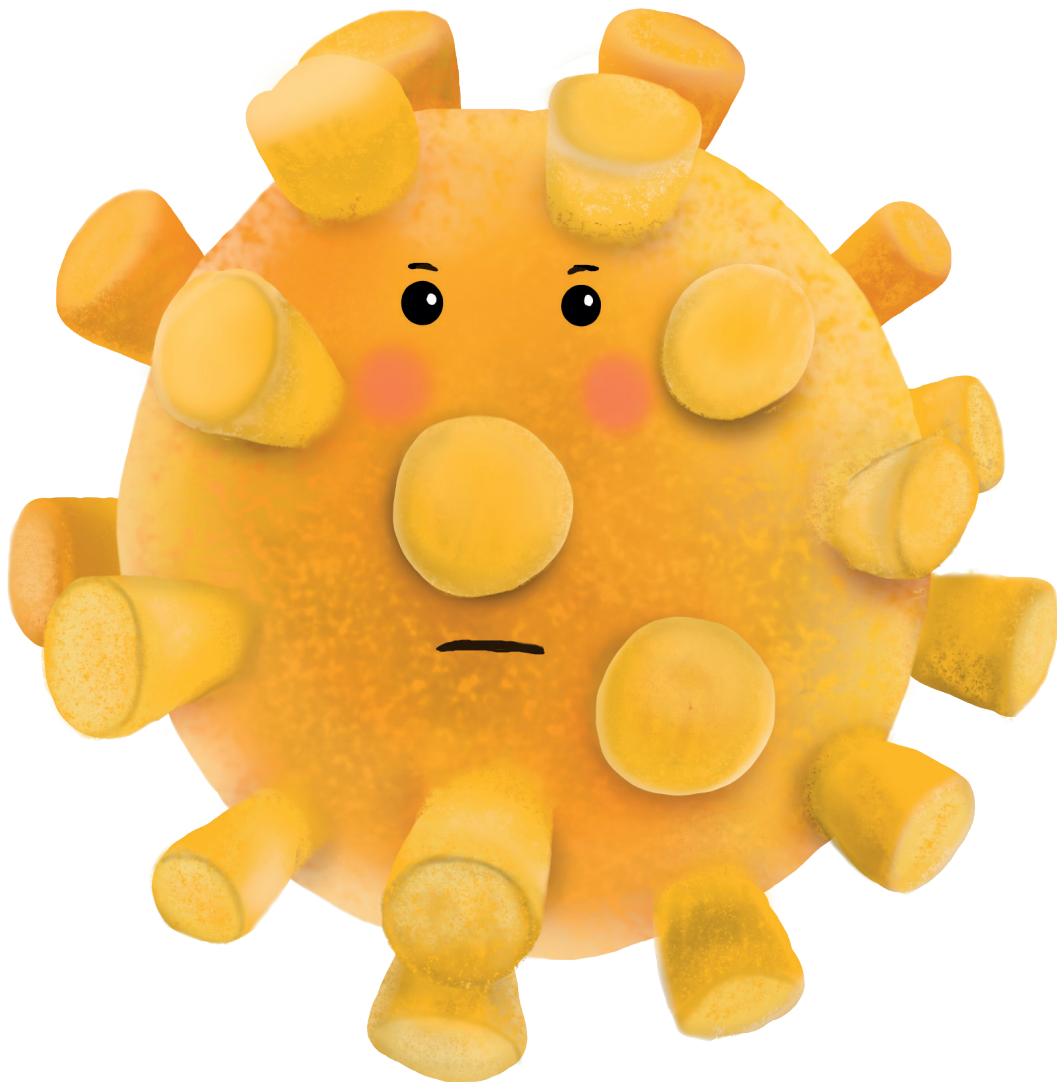


Wirusy wyglądają różnie i różnie się zachowują, ale łączy je jedno – wszystkie są tak małe, że nie potrafimy ich dostrzec gołym okiem.

Skąd więc wiemy, jak wyglądają? Otóż specjaliści  
przyglądają się wirusom przez  
**mikroskopy elektronowe,**  
czyli urządzenia powiększające obraz miliony razy.



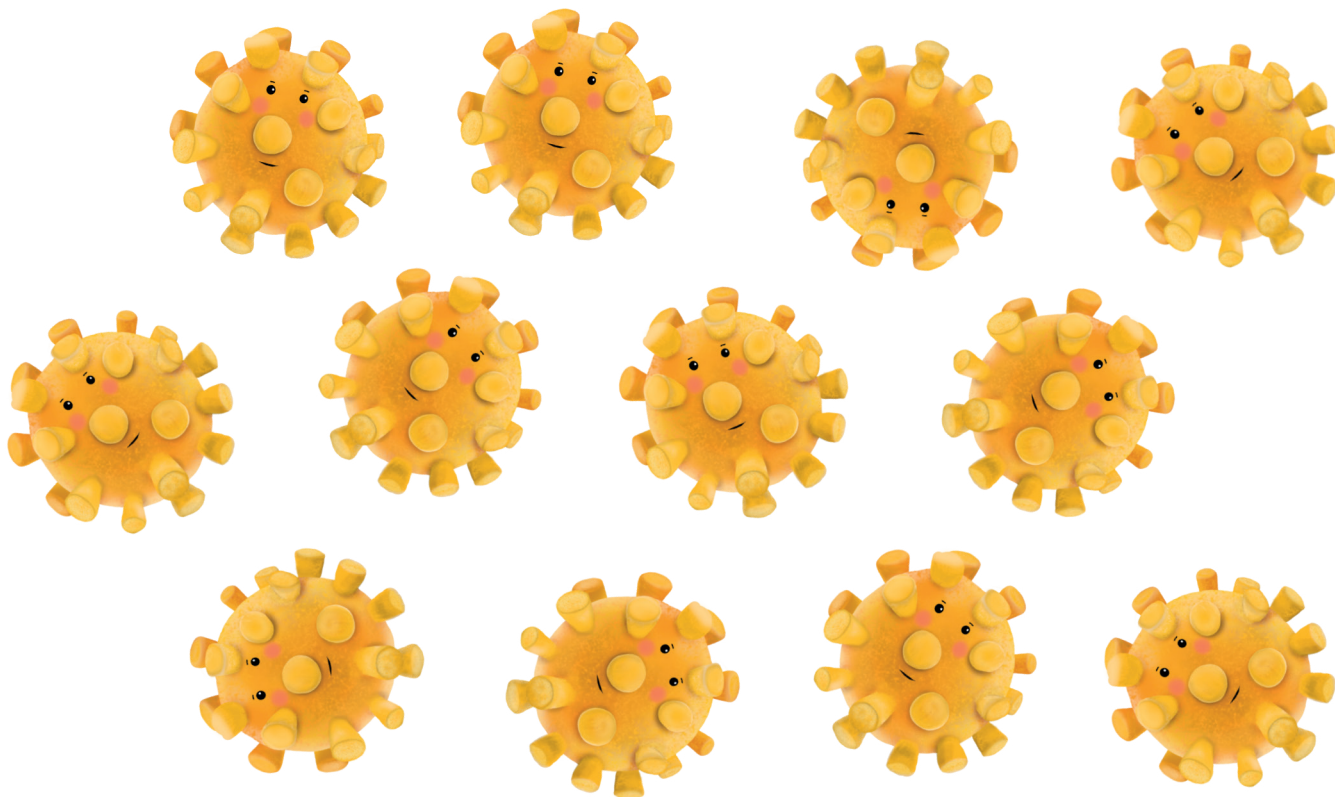
Właśnie dzięki mikroskopowi  
udało się po raz pierwszy zobaczyć **koronawirusa**.



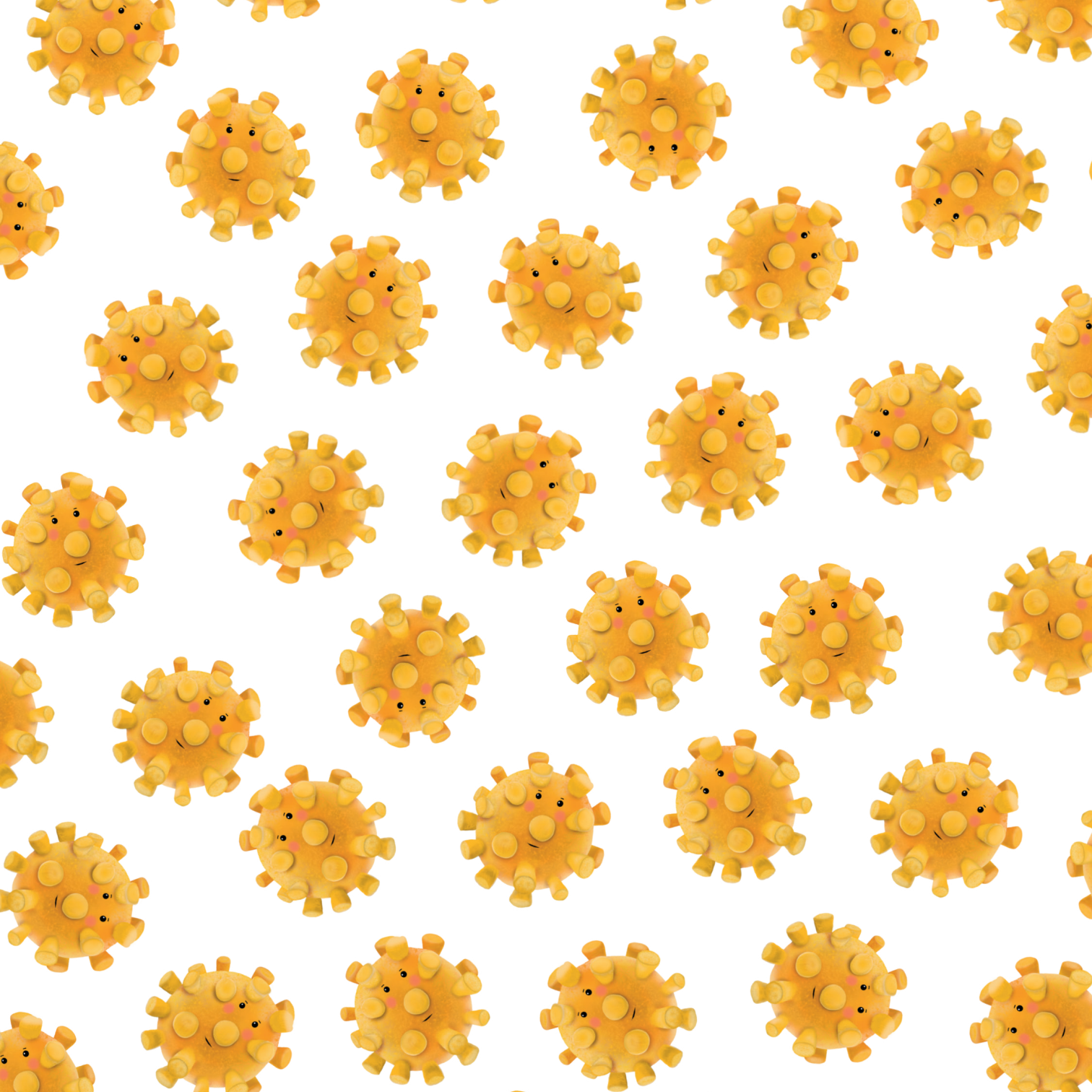
Nazwano go tak, ponieważ wygląda, jakby nosił **koronę**.  
I kto wie, może koronawirus nawet czuje się **królem**?  
Bo tak **zuchwale panoszy się po świecie**.



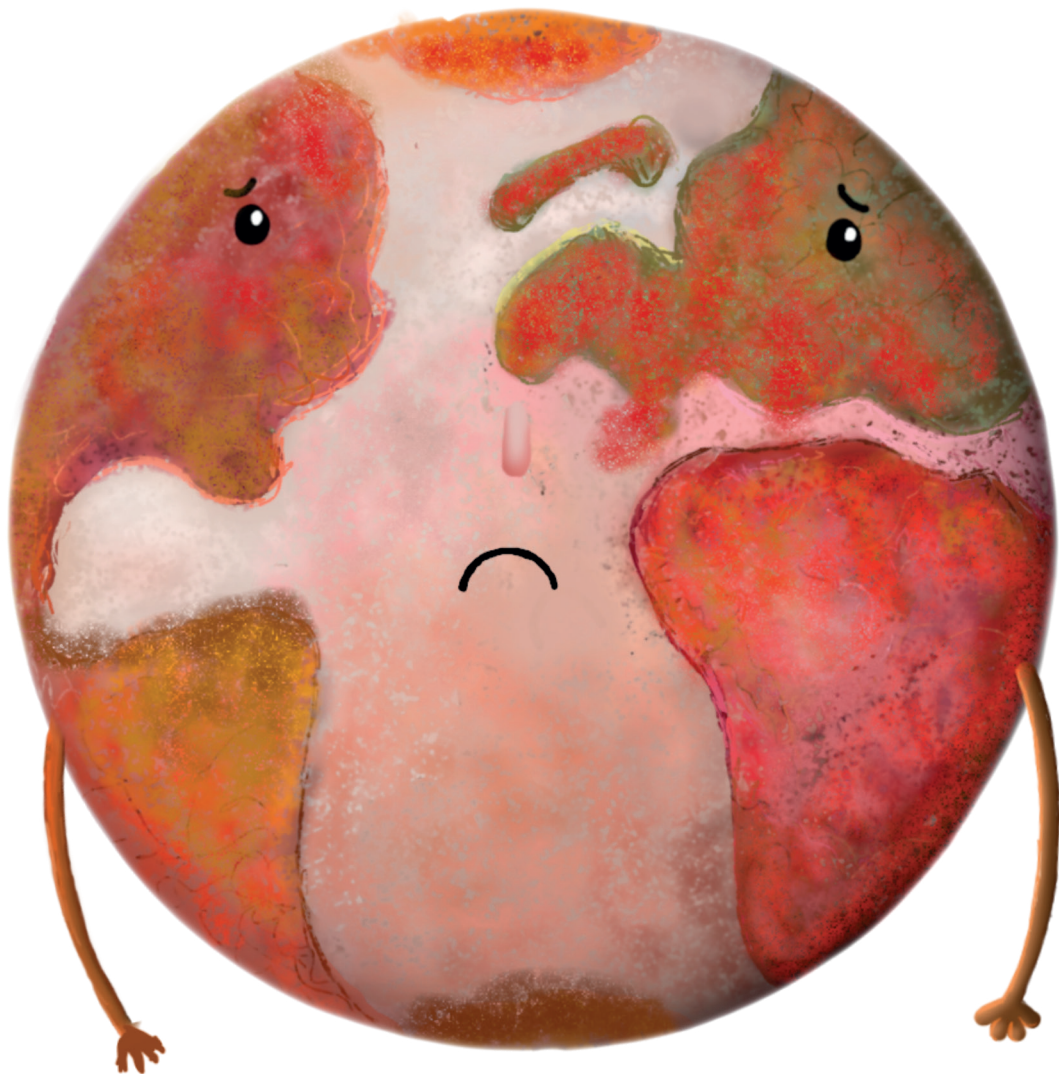
W dodatku **bardzo szybko się namnaża,**  
tych małych złoczyńców jest więc codziennie więcej...



...więcej... **i więcej.**



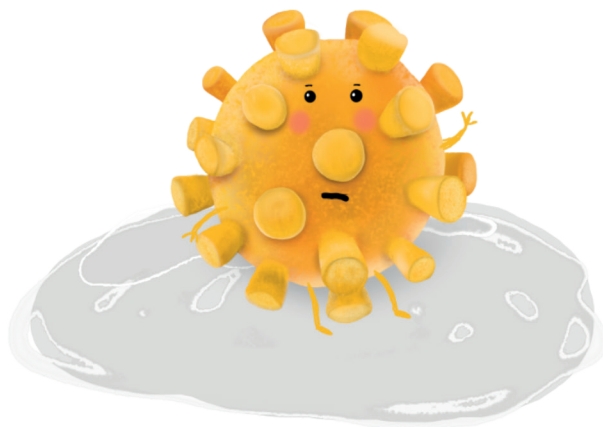
Zastanawiamy się, jak to się dzieje,  
że jest taki szybki i ruchliwy  
i że tak dziarsko wędruje po świecie.



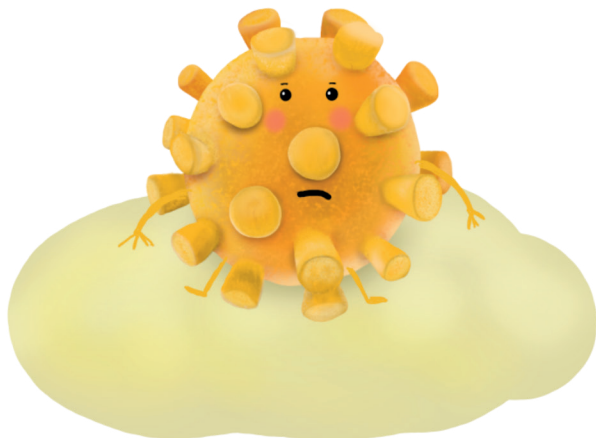


A gdzie ten łobuz czuje się najlepiej?

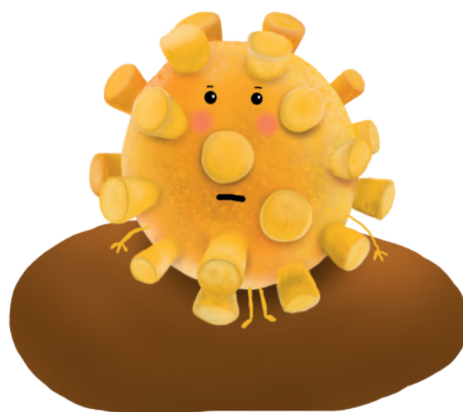
**W wydzielinach** naszego ciała:



w ślinie

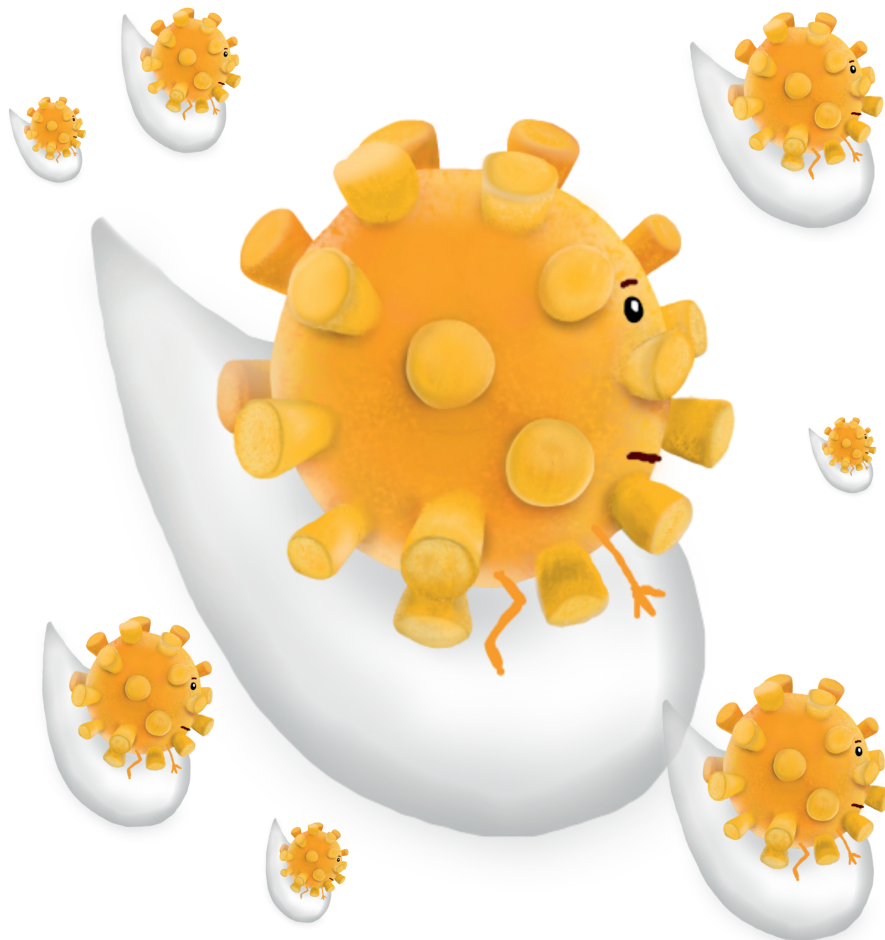


w katarze



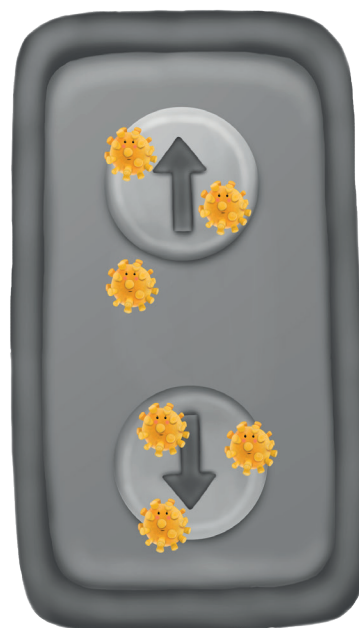
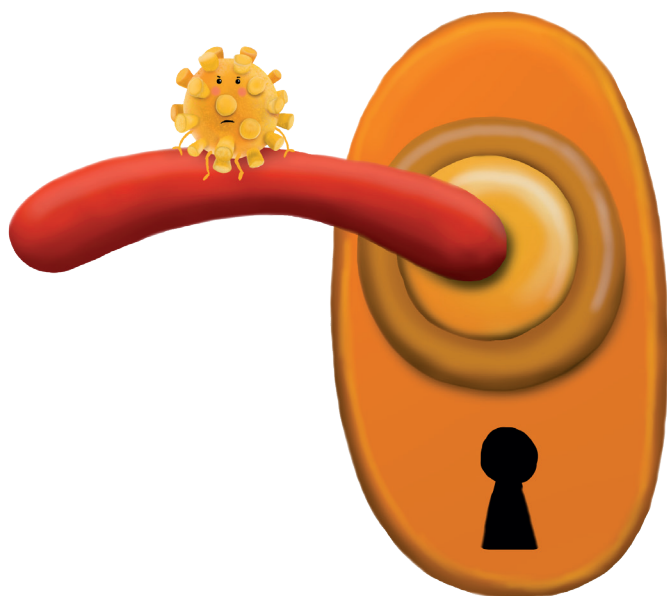
nawet... w kupie!

Gdy mówimy, kaszlemy albo kichamy, wyrzucamy go na zewnątrz, ale wirus wcale się tym nie martwi. Zaraz znajdzie sobie nowe, ciepłe mieszkanko. I przy okazji zarazi kolejne osoby...



Nie musi sobie zresztą radzić sam: pomagamy mu w tej wędrówce, nawet o tym nie wiedząc.

Wystarczy, że ktoś, kaszląc albo kichając, zasłoni buzię dłonią,  
a potem dotknie klamki, poręczy schodów  
czy przycisku w windzie.



Wirus najpierw wylądowuje na jego dłoni,  
a potem przesiądzie się z niej na  
wszystkie dotykane przedmioty.



Może też trafić na  
**jedzenie.**



Jak czuje się człowiek, w którego organizmie  
zadomowił się wirus?



Ma gorączkę, kaszle i skarży się na bóle mięśni.



Oddycha mu się dużo trudniej niż przed zakażeniem.



Czasami boli go też gardło lub głowa.





Niektórzy chorzy czują się tak, jakby  
zjedli coś nieświeżego – dopadają ich  
biegunka i wymioty.





Niestety, specjalistom wciąż jeszcze nie udało się wymyślić szczepionki na koronawirusa. Dlatego na razie sami musimy się przed nim chronić.

Warto pamiętać, że każdy ma wpływ na to, co dzieje się dokoła, i może zmniejszyć czyhające na nas niebezpieczeństwo.

# Ty też!

Wiadomo, że nikt z nas – ani ty, ani ja – nie włoży kombinezonu, ochronnych okularów, rękawiczek i maski, tak jak robią to lekarze czy inne osoby mające kontakt z chorymi.

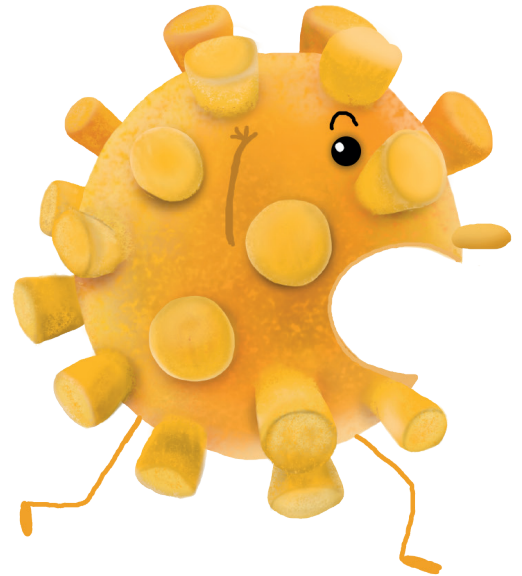
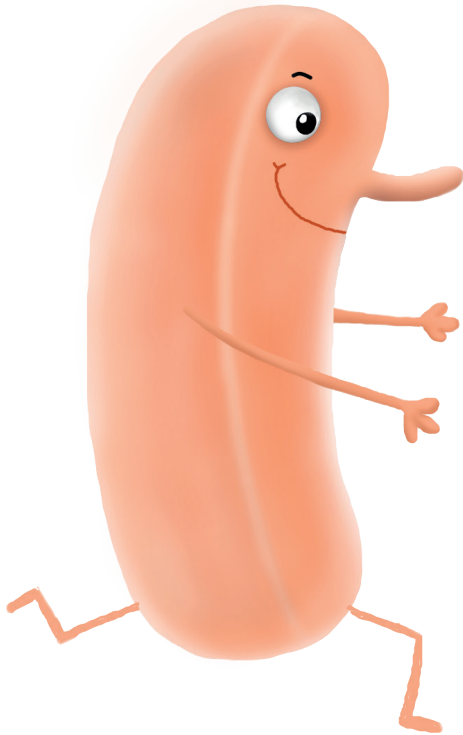


Pewnie widzieliście w telewizji tak ubranych ludzi?

Co więc możesz zrobić, by ochronić siebie i innych przed koronawirusem?  
Przede wszystkim **często myć ręce**. Nie tylko po powrocie do domu,  
ale też w innych sytuacjach, na przykład po wydmuchaniu nosa.



Koronawirusy boją się mydła. Aby je przegonić, warto porządnie namydlać dłonie i szorować je nie krócej niż **20 sekund** – to mniej więcej tyle, ile zajęłoby ci zaśpiewanie piosenki „Wlazł kotek na płotek”.



Myjąc ręce, możesz sobie też wyobrażać minę, z jaką wirus zmyka gdzie pieprz rośnie.

Podczas kaszlu czy kichania nie **zastaniaj** buzi dłonią.

Bo choćbyś bardzo się starał, dłoń zaraz powędruje do innych przedmiotów i pozostawi na nich wirusy. Oł, na przykład do klamki i kranu, jeśli po kichnięciu zechcesz pójść do łazienki i umyć ręce.



Lepiej kichać w zgięcie łokciowe.



A psik!

Unikaj też dotykania **OCZU, nosa i buzi** –  
koronawirus uwielbia te miejsca i to właśnie tędy  
najchętniej wnika do organizmu.





Nie oblizuj palców i nie wsadzaj  
rąk do buzi.



Nie dłub w nosie. Fe!



Nos wycieraj tylko chusteczkami jednorazowymi,



które potem wyrzucisz do kosza na śmieci.

*Nie kaszlesz?*

*Nie kichasz?*

*Nie masz gorączki?*

**To bardzo dobrze!**

Ale pamiętaj, że koronawirus nie od razu się ujawnia. Na początku siedzi w organizmie cichutko jak mysz pod miotłą, a człowiek, którego zaatakuje, czuje się świetnie. Nie ma pojęcia, że jest zarażony i że zaraża innych.



Dlatego jeśli nie musisz nigdzie wychodzić,  
zostań w domu.



Zrób to w trosce o siebie i o swoich najbliższych.

Zwłaszcza w trosce o babcię, dziadka czy siwowłosą panią sąsiadkę.  
Bo dla osób starszych koronawirus jest szczególnie groźny!  
Lepiej więc teraz nie wybieraj się do nich w odwiedziny.



Zamiast tego możesz do dziadków dzwonić.

Dzięki częstym rozmowom będziecie mniej za sobą tęsknić. Nie zapomnij zapytać, czy dziadkowie mają wszystko, czego potrzebują, zwłaszcza jedzenie czy leki. Oni też powinni teraz zostać w domu, ale zakupy można im zostawić pod drzwiami.



Na pewno pomoże ci świadomość, że zawsze możesz liczyć na wsparcie  
**rodziców** i innych **dorosłych**.





Pamiętaj o swoim pupilu,  
baw się z nim i dbaj o niego jak zwykle.  
Ktoś powiedział, że od psa czy kota możesz  
się zarazić koronawirusem?

Nie obawiaj się – to tylko  
**plotka!**



Jeśli mimo wszystko spotkasz się jednak z kimś spoza domowników,  
trzymaj się od niego w odległości **dwóch metrów**  
(czyli mniej więcej pięciu twoich kroków).

Wirus nie potrafi pokonać  
takiej odległości.



2 m



I pamiętaj: takie spotkania powinny się zdarzać jak najrzadziej.

## Nie chodź na place zabaw,

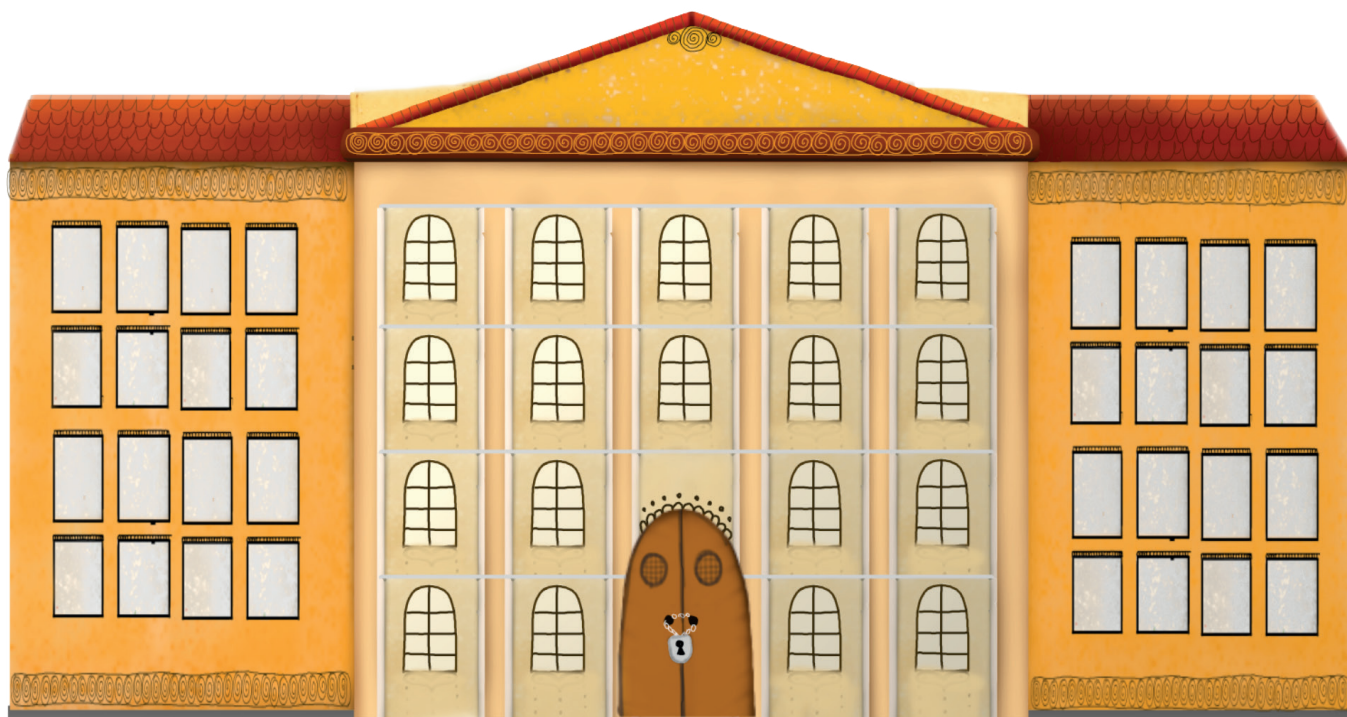
mimo że pewnie uwielbiasz się huśtać, zjeżdżać ze zjeżdżalni czy skakać na trampolinie. Nawet jeśli bardzo się już nudzisz w domu, a za oknem jest coraz cieplej i coraz bardziej słonecznie.



Bo tam, gdzie jest dużo dzieci, kryje się też dużo wirusów,  
które z radością przeskoczą z jednej małej rączki na drugą.

Właśnie dlatego podczas epidemii wszystkie

szkoły i przedszkola są zamknięte.





Bardzo dużo zależy  
od zachowania każdego z nas,  
niezależnie od tego, ile ma lat.

Ty też możesz  
zostać pogromcą  
koronawirusa.

**Masz tę moc!**



Dla

wszystkich

dzieci

Drodzy Czytelnicy, książka, którą macie przed sobą, powstała z potrzeby serca i chęci pomocy. Sytuację związaną z pandemią koronawirusa trudno zrozumieć – często górę biorą strach i panika. Mamy nadzieję, że ta publikacja pozwoli Wam i przede wszystkim Waszym dzieciom zrozumieć, co tak naprawdę się stało, czym jest epidemia, co to jest koronawirus i jak się go wystrzegać.

Projekt został zrealizowany  
pro bono dzięki następującym osobom:

Ewa Podleś

Agnieszka Frączek

Alicja Bender

Baltazar Fajto

Patrycja Herbut

Monika Kalinowska

psych. Ewelina Krupniewska

lek. med. Beata Kusak

lek. med. Justyna Laskowska

lek. wet. Wiktoria Mełges

psych. Ewelina Opalko

Basia Szymanek

Joanna Wasilewska

psych. Agnieszka Wilkaniec-Herman

Natalia Zalewska-Domitrz

Dressler Dublin sp. z o.o., Wydawnictwo Olesiejuk,  
an imprint of Dressler Dublin sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone.